



पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे

# ‘सं’चार

संवादपत्रिका

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष दुसरे

अंक दुसरा

ऑक्टोबर २०१५

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची १५ वर्षपूर्ती

पार्किन्सन्स मित्र मंडळाच्या स्थापनेला २२ ऑक्टोबर २०१५ रोजी १५ वर्षे पूर्ण झाली. श्री. शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन व श्री. मधुसूदन चिंतामण शेंडे यांनी स्थापन केलेल्या मंडळाला पुढे मंडळासाठी सर्वस्व देणारे सभासद लाभले व त्यांच्या सह शुभार्थी व शुभंकर यांच्या सहकार्याने मंडळाचे काम उत्तम रितीने चालू आहे. आम्हीच आमची पाठ थोपटून घेत नाही पण अनेक डॉक्टरांनी व मान्सवरांनी त्याबद्दल गौरवोद्गार काढले आहेत.

१५ वर्षपूर्ती निमित्त व लवकरच येणाऱ्या दीपावली निमित्त सर्व शुभार्थी, शुभंकर व हितचिंतकांना हार्दिक शुभेच्छा.

संपादक

## आर्थायटिस सपोर्ट ग्रुप

पुणे हे अनेक सेवाभावी व स्वयंसेवी संस्थांचे मोहोळ आहे. दि. ११ ऑक्टो २०१५ रोजी त्यात आणखी एका संस्थेची भर पडली आहे. प्रा. सुमन जोग या फक्त ८२ वर्षे वयाच्या एका भगिनीनि ‘आर्थायटिस सपोर्ट ग्रुप’ या संस्थेची स्थापना केली आहे.

त्यांचे पती प्रा. अरुण जोग यांना पार्किन्सन्सचा त्रास होता. पार्किन्सन्स मित्र मंडळात ते प्रथमपासून सामील होते . प्रा. सुमन जोग या शुभंकर या नात्याने त्यांच्या मागे खंबीरपणे उभ्या होत्या. मंडळाचा त्यांना खूप फायदा झाला. मंडळाच्या कामातून स्फूर्ती घेऊन त्यांनी या नव्या ग्रुपची स्थापना केली आहे. त्यापासून संधिवात/सांधेदुखी ग्रस्त शुभार्थींना नक्की फायदा होईल असा त्यांना दृढ विश्वास आहे. ग्रुपची पहिली सभा त्यांच्याच हॉलमध्ये दि. २४ ऑक्टो २०१५ रोजी संध्या. ४ वाजता झाली. सांधेदुखीच्या सर्व शुभार्थींनी अशा सभांना अवश्य उपस्थित राहावे हि विनंती.

पत्ता : प्रा. सुमन जोग, ‘जान्हवी’, भोंडे कॉलनी,  
कलमाडी पुतळ्या जवळ, एरंडवणे, पुणे ४११००४.

फोन : ०२० २५४३५०५७

पार्किन्सन्स मित्र मंडळा तर्फे प्रा. सुमन जोग व सर्व शुभार्थींना हार्दिक शुभेच्छा .

## शोध आनंदाचा -

नाना : या तात्या. (जरा थांबून) तात्या काय झालंय? तुमचा चेहरा ओढलेला, व्यग्र, त्रासलेला दिसतोय!

तात्या : पोटटाट इथं स्वेलिंग आहे, आज तपासणीसाठी जायचंय. काय निघेल म्हणून जरा काळजी वाटतेय. रात्री झोपही आली नाही.

नाना : तात्या, म्हणजे तुम्ही त्याबद्दल रात्रभर काळजी करत बसला होतात

तात्या : हो. म्हणजे काय निघेल, कुणास ठाऊक. कॅन्सर-बिन्सर निघाला तर?

अण्णा : कशाला काळजी करताय तात्या? तसं काही निघणार नाही. सगळं ठीक होईल.

नाना : तात्या तुम्ही तपासण्या करून घेताय ना? तो निर्णय योग्यच आहे. नुसती काळजी करत बसण्यापेक्षा हे चांगलंच. मनात शंका राहायलाच नको. किमान निदान तरी होईल.

तात्या : पण त्यातून काय निघेल अशी भीती वाटते ना.

नाना : पण तुम्ही त्याच्याकडे अशा दृष्टिकोनातून बघा ना, रॅशनल दृष्टिकोनातून. काही गंभीर नसलं तर चांगलंच, मग काळजीचं कारणच नाही. पण समजा काही प्रॉब्लेम असलाच तर लगेच ट्रीटमेंट सुरु करता येईल. हेही चांगलंच नाही का? निश्चित निदान झालं याचा अर्थ लक्ष्य काय आहे ते समजलं, बाण कुठच्या दिशेला मारायचा ते कळलं.

तात्या : ते खरंय, पण -

अण्णा : तात्या आपण वाचलं होतं - त्या वैद्य बिंदुबुद्धीनं काय सांगितलं होतं? आनंदी रहा. उत्तम आरोग्यासाठी, दीर्घायुष्यासाठी योग्य आहार, नियमित व्यायाम, आणि आनंदी रहा.

अप्पा : करेक्ट, आनंदी रहा.

तात्या : (उसळून) तुम्हाला काय होतंय आनंदी रहा म्हणायला? परोपदेशे पांडित्यम नको. आनंदी कसं राहायचं ते सांगितलंय का त्या तुमच्या बिंदुबुद्धीनं?

नाना : (हंसू दाबत) तात्या असे रागावू नका. ते वैद्य इथं असते तर आपण त्यांना विचारलंच असतं आनंदी कसं राहायचं तेही सांगा म्हणून. पण ते आता इथे नाहीत तेव्हा त्यांच्याऐवजी आपल्यालाच सुखाचा, आनंदाचा शोध घ्यायला हवा नाही का? आणि तसे आपण सगळेच सुखाचा, आनंदाचा शोध घेतच असतो.

तात्या : (सुस्कारा सोडून जरा उपरोधानेच) हं. बोला, बोला वैद्यराज शून्यबुद्धी. तुम्ही काय शोध लावलाय तो सांगा. (आता साऱ्यांनाच हसू येतंय)

नाना : (हंसूनच) बारसं साजरं केल्याबद्दल धन्यवाद तात्या. चारपैकी दोन अक्षरं कॉमन म्हणजे आम्ही निम्मे वैद्य झालो ! तर मंडळी, तात्यांनी आमचं नवीन नामकरण केलं, तुम्हाला बरं वाटलं की नाही, गंमत वाटली की नाही? (सर्वजण हसतच मान डोलावतात) आनंद वाटला का?

अण्णा-अप्पा : (हसतच मान डोलावतात) हो.

नाना : म्हणजे तात्यांनी कदाचित रागावून म्हणा, वैतागून म्हणा, पण जो विनोद केला त्यामुळे साऱ्यांना हसू आलं, बरं वाटलं, आनंद वाटला. हे तर खरं आहे ना?

सारे : (एकसुरात) हो.

नाना : म्हणजे आपल्याला आनंद मिळवण्यासाठी विनोदाचा, हसण्याचा एक खात्रीलायक मार्ग तर नक्की सापडलाय? (सारे संमतिदर्शक माना डोलावतात.) आता तात्यांना हसवायचं कसं ते पहा म्हणजे त्यांनाही आनंद वाटेल.

अप्पा : मग हास्यक्लब चालेल?

नाना : हो.

भाऊ : (इतका वेळ गप्प होते) पण मला ते खोटंखोटं हसणं नाही पटत. हास्य नैसर्गिकरीत्या, मनातून फुलून आलं पाहिजे, तर ते खरं फायदेशीर.

नाना : भाऊ, तुम्हीही चर्चेत सामील झालात, बरं झालं. नैसर्गिक, मनापासून, आतून फुलून आलेलं हास्य जास्त चांगलं यात शंकाच नाही. पण जर त्या खोट्या, कृत्रिम हसण्याकडे तुम्ही फुफ्फुसांचा, तोंडाच्या स्नायूंचा व्यायाम म्हणून पाहिलंत तर तुमचा हा विरोध बहुतेक राहणार नाही. मनाचा आनंद नसेल पण व्यायाम तर नक्की होतो?

भाऊ : हं.

नाना : बरं, तिथे बाकी व्यायामही केले जातातच. दुसराही एक फायदा असतो.

अण्णा : कोणता?

नाना : आपण सारे इथे येतो, गप्पागोष्टी करतो. यात आपल्याला बरं वाटतं का? आनंद मिळतो का?

अण्णा : हो.

नाना : तात्या, तुम्ही बोला ना !

तात्या : (अजून थोडेसे घुश्श्यातच) अर्थात ! नाही तर कशाला आलो असतो इथे?

नाना : म्हणजे या गप्पागोष्टी, परस्परंशी होणारा संवाद हाही आनंद मिळविण्याचा एक मार्ग आहे. तो आपल्या ग्रुपसारखाच हास्यक्लबच्या ग्रुपमधूनही मिळू शकेल. गप्पा होतात, माहितीही मिळते. एखादा छंद असलेले लोक एकत्र जमतात, चर्चा करतात. एखादी समस्या असलेले लोक एकत्र येतात, मी अण्णा जातो ते पार्किन्सन्स मित्रमंडळ किंवा आताआताच नवीन स्थापन झालेला संधिवाताचा सपोर्टग्रुप असे अनेक सपोर्टग्रुप्स आहेत बरं का.

अप्पा : (चेष्टेने) नाना तुम्ही जाहिरात करताय त्या ग्रुप्सची?

नाना : अर्थात ! जाहिरात करायलाच हवी. कारण जमणाऱ्या लोकांना त्या चर्चेचा, मिळणाऱ्या माहितीचा फायदा होतो, आनंद मिळतो हे जर आपल्याला माहित आहे तर इतर शुभार्थीनाही-शुभार्थी म्हणजे पेशंट - तो फायदा मिळावा या दृष्टीनं तो शुभार्थी आणि संबंधित स्वमदतगट यांच्यांतला दुवा आपण बनायला हवं. तो

विषय आपण बाजूला ठेवू पण माझा मुख्य मुद्दा-अशा संवादातून आनंद मिळवता येतो हा आहे.

अण्णा : तसं पाहिलं तर इंग्रजीमराठी मासिकातून, वृत्तपत्रातून स्ट्रेस मॅनेजमेंट, नैराश्य कसं टाळावं वगैरे विषयांवरचे लेख येतच असतात. ते वाचावेत, आपल्याला योग्य आणि सोयीचं वाटेल ते घ्यावं. एक गंमत सांगतो. बायकांचं इंग्रजी मासिक होतं, डिप्रेसन दूर करण्यासाठीच्या लेखात एक उपाय सुचवलेला होता - बाजारात जाऊन मनसोक्त खरेदी करा ! मी ते मासिक बायकोच्या हातीच लागू दिलं नाही, लगेच लायब्ररीत परत केलं. बायकोच्या मनसोक्त खरेदीसाठी पैसे कुठून आणायचे? धोका नको. (सर्व हसतात)

नाना : (हसत) काही बाबतीत असा अण्णांसारखा निर्णय घ्यावा लागला तरी अशा लेखांमधल्या बऱ्याच - ऐंशीपंचाऐंशी टक्के गोष्टी अमलात आणण्याजोग्या असतात. उदाहरणार्थ संगीत, चित्रकला, शिल्पकला अशा कुठल्याही कलेत क्रिएटिव्ह निर्मितीचा छंद जोपासायचा किंवा जवळच्या मित्रमैत्रिणीला फोन करून मनसोक्त गप्पा मारायच्या पण त्याला काहीतरी खर्च असतो. पण काही गोष्टी आपण नवा काही खर्च न करता करू शकतो.

भाऊ : कोणत्या बरं?

नाना : एक म्हणजे स्मरणंजन - आयुष्यातल्या चांगल्या क्षणांच्या आठवणीमध्ये रमणं. काही खर्च नाही. दुसरं, आपल्यापाशी आहे आणि नाही अशा गोष्टींची-होकारात्मक आणि नकारात्मक गोष्टींची यादी करायची; आपल्याला आढळून येईल की काही गोष्टींचा अभाव आहे हे खरं पण अशा अनेक कला, क्षमता, कौशल्यं आपल्याकडे आहेत, ज्याचा आपण वापरच करत नाही आहोत. आपल्या या क्षमतांची, कौशल्यांची जाणीव-आठवण नक्कीच आनंददायी असते.

भाऊ : खरं आहे.

नाना : तिसरं म्हणजे आपणच विचार करायचा की आत्ता या क्षणाला काय केलं असता जास्त बरं वाटेल आणि ते करायचं. अशा अनेक गोष्टी आपल्या आपण, घरातल्या घरात आणि काहीही जास्तीचे पैसे खर्च न करता आपण करू शकतो. काही आपण नकळत करतही असतो.

अण्णा : उदाहरणार्थ?

नाना : अण्णा, आत्ता तुम्ही मागे सरकून बसलात, टेकून ताठ बसलात. पूर्वीपेक्षा जास्त बरं वाटण्यासाठी, जास्त आरामदायी वाटण्यासाठी ही क्रिया करण्याची आज्ञा तुमच्या मेंदूतून शरीराला दिली, अवयवांनी ती पार पाडली. तुम्हाला जाणवण्याआधीच मेंदूतून आणि शरीरानं हे काम केलंय. ग्राम्य बोलतोय किंवा अनपार्लमेंटरी बोलतोय असं वाटेल तुम्हाला कदाचित, पण डेकर आल्यावर किंवा खालून वारा सरकल्यावर बरं वाटतं, आराम वाटतो हे तुम्ही कधी अनुभवलंय? ज्याला गॅसचा त्रास होतो तो नक्कीच हे कबूल करील. हे कामही मेंदू अन शरीर आपणहूनच करतात. आत्ता लथवीला जायला हवं असं वाटत असतांना

जाऊन आलात तर किंवा मलविसर्जन व्यवस्थित झाल्यावर वाटणारा रिलीफ आनंदाच्याच श्रेणीचा असतो की नाही? (सारे हसतात)

भाऊ : (हसतच) खरं आहे पण हा आनंद आमच्या लक्षात नव्हता आला कधी.

नाना : (हसून) आता जाणूनबुजून करायच्या गोष्टींचा विचार. कधी चार घोट पाणी पिणं, पेढा, लाडू, गुळाचा खडा तोंडात टाकणं यांनीही कुणाला आधीपेक्षा जास्त बरं वाटू शकतं. रेडिओ लावून गाणी ऐकणं, टीव्हीवरचे आवडीचे कार्यक्रम पाहणं, चित्रं काढणं, छंद म्हणून काही संग्रह केला असेल तर तो पहात बसणं अशा गोष्टींचा आपल्याला फायदा होतो का, आनंद मिळतो का हे ज्याचं त्यानंच अनुभवानं ठरवायचं आहे.

अण्णा : बरोबर आहे.

नाना : अत्तराचा सुगंध, टूथपेस्टनं दात घासल्यावर तोंडात रेंगाळणारा मिंटचा किंवा सुगंधाचा स्वाद, धुतलेल्या कपड्याचा स्पर्श, मखमल, मलमल, सॅटिन अशा कापडाचा स्पर्श या गोष्टी अनुभवायच्या आहेत आणि ज्याचं त्यानंच ठरवायचंय आपल्याला कशांनं जास्त आनंद मिळतोय.

अण्णा : नाना, या बाबींचा तर मला तरी विसरच पडला होता. आठवण करून दिल्याबद्दल थॅक्स.

नाना : अण्णा तुम्ही विचार केलात तर तुम्हाला आणखी काही बाबी सुचतील. त्या आम्हाला सांगा. मुळात तत्व काय तर पंचेंद्रियांमार्फत जे आनंद मिळण्याजोगे असतील ते शोधायचे आणि घ्यायचे. आता हे खरं की हे सारं बरं वाटणं, आरामदायक वाटणं किंवा आनंदी वाटणं हे दीर्घकाळ टिकणारं नाही. अल्पकालीन आहे, टेम्पररी रिलीफ. काही मिनिटं, कधी काही सेकंदच, क्वचितच काही तास ! ते तसंच, अल्पकालीनच असणार आहे. सुखाचे, आनंदाचे कण आणि क्षण मिळतील तितके वेचावेच लागणार. मुळातच आपला हेतू आधीपेक्षा जास्त बरं, जास्त कंफर्टेबल वाटावं हा आहे.

अण्णा : बरोबर आहे.

नाना : तर आधीपेक्षा आत्ता जरा बरं वाटतंय. आतापेक्षा आणखी जास्त बरं वाटण्यासाठी काय करता येईल विचार करावा, प्रयत्न करावा. किमान आत्ता जमेल ते काम करावं. काम नसलंच किंवा जमत नसलं तर निदान आत्ताची जी जास्त आरामदायी स्थिती आहे, जो आनंद आहे तो काही काळ एंजॉय करावा.

अण्णा : (किंचित हसत) हं, हे ठीक आहे.

नाना : आणखी एक मार्ग सांगतो तुम्हाला. मी पूर्वी वाचलेलाच आणि अनुभवलेलाही. एखाद्या गोष्टीबद्दल मानसिक ताण असेल तेव्हा टेम्पररी रिलीफ-थोडा वेळ बरं वाटण्यासाठी. ताठ बसा, नाकानं दीर्घ श्वास घ्या (मंडळी तसे करतात). तोंडानं हळूहळू सोडा. श्वास सोडताना तोंडानं सोडायला कधीच हरकत नाही. आपण ओंकार करतो तेव्हा किंवा बोलतो तेव्हासुद्धा तोंडानंच श्वास सोडत असतो. असाच आणखी दोन वेळा दीर्घ श्वास घ्या,

सोडा (मंडळी तसे करतात). आता मनाशी म्हणा 'हॅ, हा काय किरकोळच प्रश्न आहे ! जमेल मला, नक्की जमेल'. तुम्हाला आत्मविश्वास वाढलेला जाणवेल.

भाऊ : पण त्यानं प्रश्न सुटत नाही किंवा त्याचं गांभीर्यही कमी होत नाही.

नाना : बरोबर आहे. यानं प्रश्न सुटत नाहीच. तो आहे तेवढाच आहे, आहे तिथंच आहे. फक्त आत्मविश्वास वाढल्यामुळे प्रश्नाचं काठिण्य कमी वाटतं, मनावरचा ताण कमी होतो. पुढचा टप्पा शांत चिंतानं प्रश्न सोडवायचा कसा याचा विचार करायचा. स्वॉट अर्नॅलिसिस करायचं.

अण्णा : म्हणजे?

नाना : अण्णा, स्वॉट हा शब्द चार शब्दांच्या आद्याक्षरांनी बनलेला आहे. स्ट्रॅंग्थ म्हणजे आपली बलस्थानं, वीकनेसेस म्हणजे आपल्या दुबळ्या नसा-मर्मस्थानं, अपॉर्च्युनिटीज म्हणजे संधी आणि श्रेट्स म्हणजे धोके. या चार शब्दांमधली पहिली चार अक्षरं घेऊन स्वॉट हा शब्द बनला आहे. थोडक्यात सांगायचं तर सांगोपांग अभ्यास करायचा. समस्येचा अभ्यास, ती सोडविण्यासाठीच्या विविध मार्गांचा, विविध पर्यायांचा अभ्यास. तो तर करावाच लागतो. (घड्याळाकडे बघून) मंडळी मला निघायला हवं.

आनंदाचा शोध आपण चालूच ठेवूया. अण्णा म्हणाले तसे काही लेख वाचनात आले तर ते मासिक किंवा कात्रण घेऊन या. आपण वाचू, चर्चा करू, आपल्याला सोयीचं असेल ते घेऊ. म्हणत असाल तर कोटीभास्करांनाही भेटू. त्याचेही विचार ऐकू.

अण्णा : ठीक आहे.

नाना : आणि तात्या, चिंता करूच नका. तपासण्या होऊद्यात, निष्कर्ष काहीही असला तरी चांगलाच, बहुधा जास्त चांगला असेल. उद्या भेटूच.

तात्या : ठीक आहे. भेटू या उद्या.

(नाना जातात. इतर मंडळी ओके, बाय, गुड डे, उद्या भेटू म्हणत हात हलवून निरोप देतात. नंतर आपापल्या घरी जातात.)

कट्ट्यावरच्या गप्पांमधून तुम्हाला थोडीशी माहिती मिळाली. या विषयावरही लोकांनी पुस्तकं लिहिली आहेत. त्यापैकी काही आपण वाचनासाठी उपलब्धही करून देऊ. आनंदाचा शोध घेताना तुम्हीही काही मार्ग शोधले असतील, तेही आम्हाला कळवा. आगळेवेगळे प्रतिसाद इतरांना फायदा व्हावा यासाठी पुढील अंकांमधून छापूया.

**पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन**

## पार्किन्सन्स आजारात हाडांची काळजी कशी घ्यावी.

पार्किन्सन्स - या आजारात दिवसेंदिवस दैहिक हालचाली कमी होत जातात. कंप, सांध्यांमध्ये आलेली ताठरता, मंद हालचाली यामुळे यामुळे तोल जाण्याची शक्यता असते. नंतर कालांतराने पडण्याची शक्यता वाढते. पडण्यामुळे एखादे वेळी हाडांना, सांध्यांना इजा होऊ शकते. बऱ्याच प्रमाणात वाढत्या वयात पी. डी. (पार्किन्सन्स डिजीज) चा आजार जडत असल्यामुळे, दुखावलेल्या (फ्रॅक्चर झालेल्या) हाडांचे जुळणे लवकर होत नाही. सांध्यांचे दुखणे झाल्यास ते ही लवकर बरे होत नाही.

The Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons मध्ये एक रिपोर्ट छापला होता. त्यात असे म्हटले होते की पी. डी. मध्ये हाडांची झीज जास्त प्रमाणात होण्याची शक्यता असते कारण त्यांचे चालणे जास्त नसते. म्हणजे त्यांच्या वयाच्या पी. डी. नसलेल्यांशी त्यांची तुलना केल्यास हे प्रकर्षाने जाणवते. (State University of New York Downstate Medical Centre in Brooklin मधील Orthopedic Surgeon Dr. Lee M Zukerman यांनी हे मत मांडले आहे.) हाडांची झीज कमी व्हावी यासाठी काही सोप्या गोष्टींचा उल्लेख या संदर्भात केला आहे. -

१) कॅल्शियम घेणे.

२) व्हिटामीन् डी घेणे.

पडण्याची शक्यता टाळण्यासाठी -

१) बसलेल्या स्थितीतून उठताना सावकाश व पूर्ण लक्ष्य आपल्या

हालचालींवर ठेवून उठावे.

२) उठून उभे राहिल्यानंतर दृष्टी एकाग्र ठेवून सरळ उभे राहणे. नजर खिळलेली ठेवण्यासाठी समोरच्या एखाद्या गोष्टीवर दृष्टी एकाग्र करावी.

ऑपरेशन (हाडांसाठी) झाल्यास, डॉ. झुकरमन म्हणतात की कंपामुळे हाडे, सांधे जुळण्याच्या क्रियेत खूप वेळ लागतो. त्यामुळे P. D. च्या पेशंटनी स्पेशलिस्ट डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन (न्यूरॉलॉजिस्ट व रिहॅबिलेशन स्पेशलिस्ट) फिजीकल थेरपी लगेच सुरू करावी.

या गोष्टीं व्यतिरिक्त डॉ. झुकरमन् यांना आणखी एक गोष्ट अत्यंत महत्वाची वाटते ती म्हणजे, रुग्णांइतकाच शुभंकरांनीही प्रत्येक गोष्टीचा अभ्यास करावा. वाचन करावे म्हणजे P. D. मुळे ज्या गोष्टींना सामोरे जावे लागते त्यांची आधीच मानसिक तयारी होते व येणाऱ्या चॅलेजस् ना आपण लीलया पेलू शकतो.

(हा लेख Your Weekly Health Guide मध्ये आलेला होता. Reuters या वार्ताहर संस्थेने लिहिला आहे.)

संकलन व रूपांतर

सौ. विजयालक्ष्मी रेवणकर

शुभंकर

## मित्रमंडळ वार्ता

### पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि. १२/७/२०१५

रविवार दिनांक १२ जुलै रोजी अश्विनी हॉटेल येथे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती प्रसिद्ध न्युरॉलॉजीस्ट डॉक्टर राहुल कुलकर्णी यांचे 'पार्किन्सन्स आजार आणि त्यावरील नवी औषधे' या विषयावर व्याख्यान झाले. सभेस ८६ सभासद उपस्थित होते.

सभेची सुरुवात प्रार्थनेने झाली.त्यानंतर मंडळाचे संस्थापक सदस्य श्री. मधुसूदन शेंडे याना श्रद्धांजली वाहण्यात आली.त्यांचे मित्र शरच्चंद्र पटवर्धन आणि रामचंद्र करमरकर यांनी शेंडे यांच्या आठवणीना उजाळा दिला.त्यानंतर

शोभना तीर्थळी यांनी डॉक्टर राहुल कुलकर्णी यांची ओळख करून दिली.

मधुसूदन शेंडे हे डॉक्टरांचे १२ वर्षे पेशंट होते. व्याख्यानाच्या सुरुवातीला त्यांनी शेंडे यांच्या आठवणी सांगितल्या. यातून मित्रमंडळाच्या इतिहासाचे एक पान उलगडले.

२००२ मध्ये दिनानाथ हॉस्पिटल येथे राहुल कुलकर्णी यांच्या पुढाकाराने मेळावा आयोजित केला गेला. त्याला अपेक्षेपेक्षा जास्त प्रतिसाद मिळाला.(याच सभेत श्री शेंडे आणि शरच्चंद्र पटवर्धन या जुन्या मित्रांची बऱ्याच दिवसांनी गाठ पडली. दोघेही स्वमदतगत सदृश्य काम करत होते यानंतर एकत्र काम सुरु झाले.) त्यानंतर श्री शेंडे यांनी पुण्यातील न्युरॉलॉजीस्ट, न्युरोसर्जन यांची वाडेश्वर हॉटेल येथे सद्विच्छाभेट आयोजित केली होती.स्वमदतगटाची कल्पना मांडली. त्यांच्या स्वमदत गटाच्या कल्पनेला

सर्वांनी दुजोरा दिला. व्याख्यानात याचा उल्लेख करून ते पुढे म्हणाले, 'शेंडे आणि पटवर्धन यांनी समर्थपणे हा गट चालू केला. यांच्याइतका सक्रीय स्वमदत गट. भारतात इतरत्र नाही. येथे बरेच जुने पेशंट आहेत. काहींच्याबाबत खूप कॉम्प्लीकेशन होतात. त्यातून बऱ्याच गोष्टी आम्हा डॉक्टरनाही शिकायला मिळतात.'

डॉक्टर राहुल कुलकर्णी यांच्या आजच्या सभेचे आयोजनही श्री शेंडे यांच्या पुढाकाराने झाले. शेवटच्या क्षणापर्यंत त्यांनी मंडळाच्या कामाचा विचार केला.

डॉक्टरांच्या व्याख्यानात त्यांनी अत्यंत सोप्या पद्धतीने प्रचलित आणि नव्याने येत असलेल्या विविध औषधांचा मागोवा घेतला. नंतर श्रोत्यांच्या प्रश्नाला उत्तरे दिली. शंकांचे निरसन केले. (हा सर्व मागोवा स्वतंत्रपणे देत आहे.)

दीपा होनप यांनी आभार मानले.

यानंतर जुलै महिन्यात वाढदिवस असलेल्या शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले.

बॉक्सिंगमधील कार्यासाठी जीवन गौरव पुरस्कार मिळाल्याबद्दल शुभार्थी विजय ममदापुरकर यांचा सत्कार करण्यात आला. सौ विद्या काकडे यांनी डॉक्टर राहुल कुलकर्णी यांच्या भाषणाचे व्हिडिओ शुटींग केले.

चहापानानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली. रेखा आचार्य यांनी वाढदिवसानिमित्त चहापानाचा खर्च केला.

### पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा १३ ऑगस्ट २०१५ च्या सभेचा वृत्तांत -

गुरुवार १३ ऑगस्ट रोजी आश्विनी हॉटेल येथे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभा आयोजित केली होती.

डॉक्टर नेहा पेलपकर या 'पार्किन्सन्स आणि फिजिओथेरपी' या विषयावर प्रात्यक्षिकासह व्याख्यान देणार होत्या. पण काही अपरिहार्य कारणामुळे त्यांचे व्याख्यान होऊ शकले नाही.

सभेसाठी चिंचवड, औंध, पाषाण, येरवडा, कोथरूड, हडपसर अशा शहराच्या विविध भागातून शुभंकर शुभार्थी आले होते. जळगावहून कुलकर्णी पती पत्नी आले होते. ठरलेले व्याख्यान होणार नसल्याने या सर्वांनी निराश होणे साहजिक होते. पण सर्वांनीच संयोजकांची अडचण समजून घेऊन प्रयत्न पूर्वक अडचणी दूर करून कार्यक्रम घडवून आणला व दीड तास आनंदात घालवले.

प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. सुरुवातीला शोभना तीर्थळी यांनी श्रोत्यांच्या अपेक्षाभंगाबाबत, गैरसोयीबद्दल दिलगिरी व्यक्त केली आणि सहकार्याबद्दल आभार मानले. पुढील सर्व कार्यक्रम अनौपचारिक गप्पा स्वरूपाचा झाला.

रामचंद्र करमरकर यांच्या निवेदनाने या गप्पांना सुरुवात झाली. शुभार्थी विजय ममदापुरकर याना त्यांच्या क्रीडाविषयक कार्याबद्दल 'क्रीडा महर्षी बा. प्रे. झंवर सर स्मृती क्रीडा महारथी पुरस्कार' जाहीर झाला आहे.

३० ऑगस्ट २०१५ रोजी एस.एम.जोशी फाँडेशन येथे संध्याकाळी पाच वाजता हा कार्यक्रम होणार आहे. याला हजर राहण्याविषयी त्यांनी आवाहन केले.

यानंतर वाढदिवस साजरे करण्यात आले.विलास जोशी, सुधाकर अनवलीकर, प्रभाकर लोहार, दिलीप कुलकर्णी हे शुभार्थी आणि शकुंतला झेंडे या शुभंकर या उपस्थितांचे हास्याचे फुगे फोडून आणि हास्याचाच केक कापून वाढदिवस साजरे करण्यात आले. शोभना तीर्थळी यांनी या सर्वांबद्दल थोडक्यात माहिती सांगितली. अनवलीकर हे सद्या डायलेसिसवर आहेत. ते त्यांच्या कार्यकाळात झुंझार पत्रकार म्हणून प्रसिद्ध होते.आजाराशीही ते अशीच हसतमुखाने झुंज देत आहेत. पीडी झाल्यावर त्यांचे 'सहजी संवादजे' हे पुस्तक प्रकाशित झाले.त्यांच्याकडे नुसते पाहूनच इतर शुभार्थीना उर्जा मिळाली असेल.विलास जोशी हे अबोल पण हातात घेतलेले कार्य नेटाने करणारे व्यक्तिमत्व. नृत्योपाचाराच्या प्रयोगात सुरुवातीपासून आजतागायत सहभागी असलेले ते एकमेव आहेत. सहकारनगरमधून बालेवाडीला राहायला गेले तरी. बसनी ते नृत्य वर्ग, मंडळाच्या सभा, कार्यकारिणी सभा याना हजर असतात. या सर्वत्र ते एकटे येतात हे विशेष. दिलीप कुलकर्णी हेही मित्रमंडळात सहभागी झाल्यापासून नृत्यवर्गास जातात. नियमितपणे सभाना हजर राहतात.

प्रभाकर लोहार यांची डीबीएस शस्त्रक्रिया झाली.काही समस्या निर्माण झाल्याने त्यांना तीनदा शस्त्रक्रियेला सामोरी जाव लागल. पण कुरकुर न करता ते आनंदाने जीवन जगतात. सभेलाही ते एकटेच आले होते.

शकुंतला झेंडे यांची शुभंकर म्हणून श्री झेंडेना उत्तम साथ असते. सभा सहली यात त्या उत्साहाने सहभागी होतात.

एरवी वाढदिवस असणार्यांची माहिती सांगता येत नाही. पण यावेळी दुसरा कार्यक्रम नसल्याने सांगता आली.

श्री शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी यानंतर पार्किन्सन्सग्रस्तानी करावयाच्या व्यायामासंबंधी टीप दिल्या.

यानंतर श्रीपाद कुलकर्णी, अंजली महाजन आणि मोरेश्वर मोडक यांनी काही विनोदी किस्से आणि माहिती सांगितली.

या पूर्वीच्या सभाना व्हीलचेअरवर आलेले अनिल कुलकर्णी यावेळी

काठीही न घेता चालत आले होते. सभेला आल्यावर सर्व एकत्र भेटतील म्हणून आपण आलो असल्याच त्यांनी सांगितलं. घरातच पडल्याचे निमित्त होऊन ऑपरेशन, पार्किन्सन्समध्ये झालेली वाढ आणि तब्येतीतले अनेक चढउतार याना कसे तोंड दिले याबाबतचा अनुभव सांगितला. त्यांचे शाळेपासूनचे मित्र त्यांच्या आजारपणात त्यांना मुंबईहून भेटायला आले. हा अनुभव सांगताना त्यांना भरून आले.

रामचंद्र करमरकर यांनी नवीन सभासदाना नृत्यवर्गाविषयी माहिती सांगितली विलास जोशी आणि प्रज्ञा जोशी यांना त्याचे नृत्याविषयी अनुभव सांगावयास सांगितले.

चहापानानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

मोरेश्वर मोडक यांनी बिस्किटे आणली होती.सौ झेंडे यांनी चहाचा खर्च दिला.

## पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि. १० सप्टेंबर २०१५

गुरुवार १० सप्टेंबरला अश्विनी हॉटेल येथे सभा आयोजित केली होती. पुण्यात कोसळणाऱ्या पावसात धडधाकट माणसालाही बाहेर पडाव अस वाटणार नाही अशी परिस्थिती होती. अशा अवस्थेत शुभार्थीना घेऊन यायचं म्हणजे शुभंकरांसाठी दिव्यच. त्यामुळे उपस्थितीबद्दल शंकाच होती. ६७ जणांनी उपस्थिती लाऊन आम्हाला आश्चर्याचा सुखद धक्का दिला.

प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. त्यानंतर रामचंद्र करमरकर यांनी काही महत्वाची निवेदने केली. सप्टेंबर महिन्यात वाढदिवस असणाऱ्या शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस मोठ्या उत्साहात साजरे करण्यात आले. शीलाताई कुलकर्णींचा त्यादिवशीच वाढदिवस होता. त्यांनी मोठा केक आणला होता. केक कापून झाल्यावर अंजली महाजनने त्यांना विचारले, आनंदाचा क्षण विचारल्यावर पटकन काय सांगाल? त्यांचे उत्तर होते मित्र मंडळ. राजीव ढमढेरेनी गाण म्हणायला सांगितल्यावर 'जीवनसे भरी तेरी आंखे' हे गाणे म्हणून आणि त्यावर 'आय मीन इट' अशी पुस्ती जोडून पत्नीच्या चेहऱ्यावर आनंद फुलवला. श्री. बिबलकर यांची अवस्था पाहता त्यांना आणण्याचे धाडस करणाऱ्या सौ बिबलकरांचे कौतुक करावे तेव्हा थोडेच.

यानंतर 'मित्रा पार्कीनसना' या शोभना तीर्थळी लिखित, संकलित आणि ई प्रतिष्ठानने प्रकाशित केलेल्या ई पुस्तकाचे श्री शरच्चंद्र पटवर्धन यांच्या हस्ते प्रकाशन झाले. या पुस्तकातील 'मित्रा पार्कीनसना' हा भाग आरती खोपकर यांनी वाचून दाखवला. शोभना तीर्थळी यांनी समाजात या आजाराबाबत गैरसमज दूर करून जागृती निर्माण करण्यासाठी, पार्किन्सन्स मित्रमंडळासारख्या स्वमदत गटामुळे पार्किन्सन्ससह आनंदाने जगता येते. हे सांगण्यासाठी अशा पुस्तकाची आवश्यकता प्रतिपादन केली. रामचंद्र करमरकर यांनी पुस्तकासाठी घेतलेल्या कष्टाबद्दल शोभना तीर्थळी यांचे कौतुक केले.

डॉक्टर अशोक झंवर यांचे यानंतर निसर्गोपचार या विषयावर व्याख्यान झाले. त्यांचा परिचय श्री रामचंद्र करमरकर यांनी करून दिला. व्याख्याने, स्वतःवर आणि इतरांवर प्रत्यक्ष निसर्गोपचार हे त्यांनी एखाद्या व्रतासारखे स्वीकारले आहे. वडिलांच्या कडून आलेल्या वारसा आपल्या व्यासंगाने, अभ्यासाने आणि प्रयोगाने त्यांनी वृद्धिंगत केला.

निसर्गोपचार म्हणजे काय यावर त्यांच्या व्याख्यानाचा भर होता. पृथ्वी, आप, तेज वायू, आकाश या पंचमहाभूतापासून सृष्टी निर्माण झाली. मनुष्यदेहही पंचतत्वात्मक. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे आजार निर्माण होतात. औषधोपचारविरहित असा निसर्गोपचाराचा दृष्टीकोन आहे. निसर्ग चूक करत नाही. हा निसर्गोपचाराचा सिद्धांत आहे. भारतात निसर्गोपचाराचा पाया.आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा यांनी घातला महात्मा गांधीनी तो लोकप्रिय केला.

निसर्गोपचारानुसार शरीरात साचलेले विजातीय विषद्रव्य हाच एकमेव आजार. मेंदूला सगळ कळत. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे शरीरात कचरा निर्माण होतो तो तात्पुरता वेगवेगळ्या अवयवात ढकलला जातो ज्या अवयवात गेला त्यानुसार त्या त्या अवयवाचे आजार निर्माण होतात. यातून सुटकेसाठी पंचमहाभूताचाच आधार घ्यावा लागतो. अनेक उदाहरणे देऊन निसर्गोपचारात आहार, विहार, व्यायाम इत्यादींचे महत्त्व त्यांनी सांगितले. डॉक्टरांनी आशा सोडली आहे, असे अनेक पेशंट शेवटचा उपाय म्हणून निसर्गोपचाराकडे येतात आणि चमत्कार झाल्याप्रमाणे बरे होतात. असा त्यांचा अनुभव सांगितला.पार्किन्सन्सच्या पेशंटवर मात्र अजून उपचार करण्याची वेळ आली नाही असे त्यांनी सांगितले.

श्रोत्यांच्या अनेक प्रश्नाना त्यांनी उत्तरे दिली.

ई साहित्यच्या सोनाली घाटपांडे अचानक आलेल्या अडचणीमुळे प्रकाशनाच्यावेळी येऊ शकल्या नाहीत. त्या नंतर आल्या. ईसाहित्यबद्दल त्यांनी माहिती सांगितली.

वाढदिवसानिमित्त शिला कुलकर्णी यांनी केक,सविता ढमढेरे यांनी बिस्कीट आणि कॅडबरी. वृंदा .बिबलकर यांनी चकली, पद्मजा ताम्हनकर यांनी पेढे दिले. अश्विनी दोडवाड यांनी चहा दिला. वृंदा बिबलकर यांनी एक हजार रुपयाची देणगीही दिली. औपचारिकरीत्या समारंभ संपला तरी. अनेकजण थांबले होते. गप्पांची देवाण घेवाण चालूच होती. एकंदरीत सभाना येऊन व्याख्याने ऐकण्याबरोबर एकमेकाना भेटण्याच्या ओढीनेही शुभंकर शुभार्थी येतात हे जाणवले.

## ‘हितगुज’

मित्रमैत्रिणीनो,  
ज्ञानसंपादनाचा व इतरांच्या अनुभवातून शिकण्याचा एक मार्ग  
ग्रंथवाचन.

आपले माजी राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांची जयंती  
‘वाचन प्रेरणा दिवस’ म्हणून साजरी करण्याचा निर्णय शासनाने घेतला  
आहे.

आपल्या वैयक्तिक वाचनानंदात जे काही चांगले किंवा उपयुक्त आढळेल  
ते मित्रमंडळींना दाखवावं या दृष्टिकोनातून काही पुस्तके आपल्या सर्वांच्या  
वाचनासाठी उपलब्ध केली आहेत.

प्रत्येक व्यक्तीच्या समस्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या असतात आणि त्या  
समस्येचा मुकाबला करणे भागच असते. समर्थपणे मुकाबला करणाऱ्यांच्या  
ठायी निश्चय, धैर्य, जिद्द, चिकाटी हे समान गुण आढळतात, कठीण  
समस्येचा सामना करताना हे गुण अंगी बाणवावेच लागतात. अशा  
व्यक्तींचे अनुभव वाचताना वाटू लागतं, आपली समस्या याच्या तुलनेत  
फारच छोटी आहे, सोपी आहे, सुसह्य आहे. मग त्या व्यक्तीला मनोमन  
सलाम करीत तिच्यापासून स्फूर्ती घेऊन नव्या आत्मविश्वासाने आपण  
आपल्या समस्येला सामोरे जातो. चाकाची खुर्ची, फिटे अंधाराचे जाळे,  
ही पुस्तके या प्रकारातली. याशिवाय, कृत्रिम पायांचा वापर करून नृत्यात  
प्रावीण्य मिळवणारीला किंवा एव्हरेस्ट चढून जाणाऱ्याला तुम्ही दाद द्याल  
की नाही? तसं कर्तृत्व गाजवणारी मंडळीही आहेत. त्यांची पुस्तकंही  
आपण आणणार आहोत.

कुणी आपल्या आजाराचा सामना प्रचलित, रूढ (म्हणून ‘समाजमान्य’  
वाटणाऱ्या) मार्गाने न करता, न रुळलेल्या मार्गाने जाण्याचा निर्णय  
घेतलेला असतो. कारणं ज्याचीत्याची वेगळी असतील पण जर कुणी  
स्वतःच्या जबाबदारीवर अशी वेगळी वाट चोखाळायचा निर्णय घेतला  
असला तर त्याला कोण आणि कसं अडवणार? अशा व्यक्तींनं स्वतःच्या  
अनुभवांचं सविस्तर डॉक्युमेंटेशन करून ठेवलं तर ते आरोग्यशास्त्रावर,  
पर्यायाने समाजावर केलेले उपकारच मानायला हवेत. दुसरा कुणी शुभार्थी  
त्या नव्या मार्गाने गेला तर त्या शुभार्थीला, या व्यक्तीला मिळालं तसंच  
आणि तितकंच यश मिळेल अशी हमी कोणीही देऊ शकेल असे नाही.  
तरीही जर कोणी अशा अनवट मार्गाने जायचे ठरवलेच तर त्यानेही अशी  
आपल्या अनुभवांची सविस्तर नोंद- ‘डॉक्युमेंटेड केस हिस्टरी’ पुढच्या  
पिढ्यांसाठी उपलब्ध करून द्यावी ही आग्रहाची विनंती करावीशी वाटते.  
असे वेगळे मार्ग पत्करणाऱ्या लेखकांची पुस्तके- माझी आरोग्ययात्रा, एका  
पुनर्जन्माची कथा, डॉक्टर बावडेकरांचं कॅन्सर माझा सांगाती.

डॉक्टर्सनी लिहिलेली मार्गदर्शनपर पुस्तके हा आणखी एक गट.  
आपण आणि आपली प्रकृती, औषधाविना आरोग्य ही पुस्तके या गटातली.

शेवटी - कुठल्याही पुस्तकातल्या प्रत्येक शब्दाशी, प्रत्येक वाक्याशी,  
प्रत्येक मुद्द्याशी, प्रत्येक मांडणीशी आपण सहमत असूच असे नाही,  
तशी सहमती शक्यही नसते, आवश्यकही नसते. सारासार विचार करून,  
आपली बलस्थानं, दुर्बलबिंदू, संभाव्य संधी/शक्यता/पर्याय/धोके विचारात

घेऊन आपला निर्णय आपणच घ्यायचा आहे. गौतम बुद्धांचं अशा  
आशयाचं वचन आहे- ‘ग्रंथात लिहिलंय म्हणून तसं वागू नका, अगदी  
मी सांगितलंय म्हणूनसुद्धा तसं वागू नका. तुम्ही विचार करा, पटलं तरच  
तशी कृती करा.’

याच्यात गंमत अशी आहे की तुम्ही विचार करून पटलं म्हणून कृती  
केलीत तरी अप्रत्यक्षपणे तुम्ही बुद्धांचं ऐकलंत असंच होतंय !

पुस्तकं कोणत्या प्रकारची आहेत या माहितीनंतर ती तुमच्यापर्यंत कशी  
पोचवायची हा उत्तरार्थः

गेल्या अंकात पुस्तकांची यादी छापली होती. पण पुण्यातील  
शुभार्थीकडून मागणीच नव्हती, काहीही प्रतिसाद नव्हता. बाहेरगावी पुस्तक  
पाठविण्याचा आणि परत मागविण्याचा खर्च प्रमाणाबाहेर जास्त होत होता  
आणि जास्त दिवसही वाया जातील असे जाणवले. एका शुभार्थीने पुस्तक  
खरेदीच करण्याची तयारी दर्शविली तेव्हा त्याला स्थानिक वाचनालयातून  
पुस्तक वाचायला आणण्याचा किंवा स्थानिक पुस्तकविक्रेत्याकडून अथवा  
इंटरनेट माध्यमातून (वा. वा .यापैकी कुणाकडून) पुस्तके मागविण्याचा  
असे पर्यायही सुचविले. आता ही माहिती इतरही शुभार्थीपर्यंत पोचते आहे.

पुण्यातले अनेक शुभार्थी मासिक बैठकीलाही येऊ शकत नाहीत.  
त्यांच्यापर्यंतही पुस्तके पोचविण्यासाठी अशी व्यवस्था प्रस्तावित आहे.  
आपण मला फोन क्रमांक वर फोन करून किंवा श्री. करमकरांना एसएमएस  
करून पुस्तकाची मागणी नोंदवायची. माझ्यासह कोणी कार्यकर्ते, स्वयंसेवक  
किंवा जरूर तर कुरियरसेवा यांच्यामार्फत पुस्तक पोचविण्याची व्यवस्था  
करू. दरम्यान त्याच पुस्तकाची मागणी जर इतर कोणा शुभार्थीकडून  
आली तर त्यांची नावे व फोन क्रमांक आम्ही आपल्याला कळवू. आपल्या  
सोयीने, त्यापैकी एखाद्या शुभार्थीकडे आपण ते पुस्तक समक्ष पोचवावे  
(आपला दृष्टिकोन आपापसात संपर्क व संवाद वाढवा हा आहे म्हणून  
पुस्तक समक्ष पोचविण्याची विनंती) व मला तसे पुस्तक पोचविल्याचे  
त्या शुभार्थीच्या नावासह कळवावे. दुसऱ्या शुभार्थीकडे पुस्तक पोचविणे  
शक्य किंवा सोयीचे नसेलच तर मासिक बैठकीच्या वेळी आपण पुस्तक  
परत करण्यासाठी पाठवू शकाल किंवा मला फोन करून पुस्तक वाचून  
झाल्याचे कळविल्यास पुस्तक परत आणण्याची व्यवस्था केली जाईल.  
एका शुभार्थीकडे पुस्तक एक महिन्यापेक्षा जास्त काळ राहू नये असे  
सामान्यपणे अपेक्षित आहे.

या व्यवस्थेत काही बदल अथवा सुधारणा हव्या असतील तर करणे  
शक्य होईल. काय जास्त सोयीचे होईल सांगा, तुमचा प्रतिसाद हवाय.

२०१३ सालच्या स्मरणिकेत तुमच्या अपुऱ्या इच्छांची यादी कळवा  
असं एक आवाहन केलं होतं. आता पुन्हा पुस्तकांच्या बाबतीत तरी  
ते अमलात आणूया. वाचायची राहिली आहेत किंवा पुन्हा वाचावीशी  
वाटतात पण मिळत नाहीत अशा पुस्तकांची यादी कळवा, मिळविण्याचा  
प्रयत्न निश्चितपणे करू.

पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

वाचनासाठी उपलब्ध मराठी पुस्तके						
क्र.	पुस्तकाचे नाव	लेखकाचे नाव	प्रकाशकाचे नाव व गाव	प्रकाशन-वर्ष	पृष्ठे	किंमत रु
१	चाकाची खुर्ची	नसीमा हुरजूक	मेहता पब्लि.हा., पुणे	२०१३	२२२	२००
२	फिटे अंधाराचे जाळे	भालचंद्र करमरकर	स्वानंदी प्रकाशन, पुणे	२००७	१२४	१२०
३	माझा साक्षात्कारी हृदयरोग	डॉ.अभय बंग				
४	कॅन्सर माझा सांगाती	डॉ.अरविंद बावडेकर	मौज प्रकाशन, मुंबई	२००९	१७१	१५०
५	आश्वस्त आधार	डॉ.शशिकांत करंदीकर	लोकमान्य मेडि.फौ.,चिंचवड	२०१०	११८	१२५
६	सात पूर्णांक चार दशांश	माधव जोशी	ओंकार प्रकाशन, मुंबई	२०१२	२६२	२४०
७	सहजी संवादिजे	सुधाकर अनवलीकर	संस्कृती प्रकाशन		१६०	१४०
८	जीवनसरिता	डॉ.प्रभाकर देशपांडे	मधुश्री प्रकाशन, पुणे	२००९	२६४	२७०
९	विद्यानंताचे काव्य कविता)	अनंत साठे		२००७	३६	-
१०	समिधा (कविता)	अंजली महाजन व इतर				
११	कुंदकळ्या (कविता)	कुंदा दामले-प्रधान	श्रीनिवास दामले, ठाणे	२००९	७२	-
१२	जलचक्र	ज. रा. कांबळे				
१३	आपण आणि आपली प्रकृती	डॉ. ह.वि.सरदेसाई	श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे	२०१३	२९६	२००
१४	औषधाविना आरोग्य	डॉ. रमा/ डॉ.रवि मराठे	साकेत प्रकाशन,औरंगाबाद	२०१०	३५२	३२५
१५	होय, होमिओपॅथी तुम्हाला वाचवू शकते.	शिवराज गोलें-	अमेय इन्स्पा.बुक्स, पुणे	२०१४	२२४	३००
१६	कॅन्सर रिटर्न्ड	श्रीकांत पागनीस	चंद्रकला प्रकाशन, पुणे	२००७	१६०	१५०
१७	आपल्यासाठी आपणच	डॉ. रोहिणी पटवर्धन	रोहन प्रकाशन,पुणे	२०१५	१३२	१२०
१८	ओरिगामीची गंमत	अनिल अवचट	मॅजेस्टिक पब्लि.हा., ठाणे	२०१३	५८	१००
१९	माझी आरोग्ययात्रा	श्रीकृष्ण मराठे	ग्रंथाली, मुंबई	२०१५	१७४	२००
२०	एका पुनर्जन्माची कथा	डॉ. मनोज भाटवडेकर	राजेंद्र प्रकाशन,मुंबई	२०१४	१४४	१५०

<b>बटवडा न झाल्यास पाठवणाऱ्याचा पत्ता</b> पार्किन्सन्स मित्रमंडळ द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर १११९, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३ ३८१६४ E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com website - www.parkinsonsmitra.org	<b>बुक - पोस्ट</b> प्रति, _____ _____ _____ _____
---	---